



Salon **vivre autrement** éthique, **chic** & **bio**

24^e édition - 18 au 21 mars 2011
Parc Floral de Paris - 12^e

INVITATION GRATUITE VISITEUR PAR PRE-INSCRIPTION SUR
www.salon-vivreautrement.com

Oser le changement. Certains l'ont fait, pourquoi pas vous ?

Bio et éthique, le salon **Vivre autrement** va plus loin ! Son cycle de conférences met en évidence les profondes mutations sociétales d'aujourd'hui : de l'éducation différente au projet de vie porteur de sens, de l'habitat participatif à la monnaie : tout est repensé !

430 exposants, 50 ateliers pratiques et créatifs adultes et enfants, les conférences et ateliers « Utopies mode d'emploi ». Toutes les pistes se croisent à Vivre autrement pour passer à un mode de vie en harmonie avec ses convictions. Vous en rêvez, faites-le !

Les conférences, tables rondes et les ateliers « Utopies mode d'emploi »

Des journées de réflexion et de partage d'expérience pour oser changer (programme complet à venir)

CONFERENCES ET TABLES RONDES

- Habitat participatif et écologique : Mode d'emploi pour réussir son habitat participatif ou d'autopromotion. Habitat groupé ou partagé, écovillages et écoquartiers : un phénomène de société ?
- Une éducation à revoir : Une réflexion sur le système éducatif français, son influence sur les inégalités et sa non capacité à évoluer. Les nouvelles écoles de vie et nouveaux comportements parentaux en réponse.
- Responsabilité envers l'avenir : Comment préserver notre intégrité physique et morale ? Comment rester sain dans un monde malade ?
- Economie contre finance : Quelles solutions pour sortir du trio infernal crise / précarité / financiarisation de l'économie ? Les nouvelles monnaies : tellement plus riches, sans un euro de plus.

ATELIERS « UTOPIES MODE D'EMPLOI »

Tourisme, économie, spiritualité... Quand Vivre autrement rime avec les conseils éclairés d'acteurs et penseurs du monde de demain : des voyageurs de l'antitourisme de masse aux entrepreneurs sociaux et financiers solidaires jusqu'aux psychologues et médecins qui travaillent les outils du changement intérieur...

430 exposants

Marché bio & gourmand, route des vins, espace parents/enfants, mode éthique & bio, cosmétiques, produits pour la maison écologique et le jardin bio, tourisme vert et solidaire, livres...

- ✓ Envies de saveurs bio, légères et saines. Le marché bio & gourmand inspirera vos menus et apéros de l'été : salades fraîches et graines germées, huiles et vinaigres rares, vins rosés, ingrédients pour tapas et autres moments de convivialité à partager en famille ou entre amis...
- ✓ Heureux parents de jeunes enfants, garde et animations sont prévus pour eux ; et pour vous : écharpes de portage, couches lavables, vêtements, jouets...
- ✓ Besoins de faire peau neuve ? Tenues, accessoires de mode et soins de beauté seront vos atouts séduction et bien-être de saison ! Et pourquoi pas un bon massage !

- ✓ Bricoleurs et bricol'girls invétéré(e)s. Les solutions écologiques pour l'aménagement, la rénovation et la déco vous étonneront.
- ✓ Jardiniers dans l'âme, grands voyageurs ou lecteurs assidus. Vous découvrirez des plants et semences rares, des séjours solidaires qui sortent des sentiers battus, des nourritures qui ouvrent l'esprit et portent à plus de respect de la nature et des hommes.

50 ateliers pratiques et créatifs

Pour retrouver le goût de l'authentique et apprendre à faire soi-même

- **ATELIERS CUISINE & SAVEURS** : cours de cuisine bio (participation 2 euros)

Cuisiner les herbes aromatiques comme un légume ; préparer sa lunch box pour éviter la cantine ; sauces & assaisonnements équilibrés pour arrêter de s'en priver ; yaourt, kéfir et boissons fermentées maison, gourmandises d'Afrique noire... Et, pour les enfants accompagnés de leurs parents : mon ketchup, ma pâte à tartiner au chocolat...

- **ATELIERS DU GOUT** : dégustations de spécialités bio

Céréales des 4 coins du monde, produits japonais, mets et jus de fruits sénégalais, huiles aromatiques et assiettes au chanvre... Découverte de vins et rencontres thématiques avec des vignerons : les sulfites dans le vin, l'évolution climatique et les vins, les vins dits naturels... Slow food « Epices et herbes » pour les petits accompagnés des grands...

- **ATELIERS PETITS ET GRANDS** : initiation et créations

- Recycler et sérigraphier ses vieux t-shirts ; fabriquer sa propre peinture écologique ou ses soins cheveux du printemps ; s'initier au feng-shui ou à la taille des rosiers ; découvrir trucs et astuces écolo pour la maison... Et pour les mamans : apprendre à utiliser les fleurs de Bach pendant sa grossesse, à masser bébé, à bien poser les couches lavables...

- A partir de 7 ans : récup' et créations d'œuvres sur le thème des plantes ; récup' créative autour du vent, cerfs-volants et éoliennes ; gravure sur terre ; fabrication de balles en laine feutrée et corbeille en osier...

(Programme complet ci-après)

Informations pratiques visiteurs

Du 18 au 21 mars 2011, de 10h30 à 19h00, Parc Floral de Paris - 12°, nocturne 21h00 vendredi 18

Métro : Château de Vincennes - Navettes, parking et parc à vélos gratuits

Entrée : 7 € - Gratuit pour les chômeurs, les étudiants, les adhérents Nature & Progrès et les enfants, et sur pré-inscription sur le site du salon

Garderie d'enfants avec animations tout le long de la journée : min. 3 ans participation 3 euros par enfant

Renseignements : www.salon-vivreautrement.com ou 01 45 56 09 09

Contact presse

Catherine Peuto, 01 41 46 59 00 ou 06 10 31 60 61, catherine.peuto@wanadoo.fr

Communiqué et affiche (72 et 300 dpi jpeg) téléchargeables sur le site du salon, espace presse

Visuels HD consultables sur le site et sur demande

ATELIERS PRATIQUES ET CRÉATIFS

Ateliers cuisine (participation 2 euros)

Ateliers enfants (à partir de 7 ans, présence obligatoire des parents)



Vendredi 18 mars

ATELIER CUISINE & SAVEURS

- 11h30-13h **Cuisine santé autour des purées de fruits secs**
Geneviève Hervé
- 14h-15h30 **Le petit déjeuner de nos petits** : plein de vie, ils ont faim !
Dany Culaud
- 16h30-18h Les ateliers de cuisine bio d'Amandine : **Je cuisine les herbes aromatiques comme un légume**,
une cuisine généreuse et parfumée – Amandine Geers
- 18h30-20h Les ateliers de cuisine bio d'Amandine : **Cuisine récup' : économique, la cuisine des fanes, des épluchures et des trognons**
Amandine Geers (durée 1h30)

ATELIER DU GOÛT

- 11h-12h **Initiation à la dégustation de vins**
Hélène Beaugrand
- 12h30-14h **Les céréales des 4 coins du monde** : quinoa, fonio, amarante, sarrasin, millet, petit épeautre
Annie Casamayou
- 14h30-15h30 **Initiation à la dégustation de vins**
Hélène Beaugrand
- 16h-17h **Du chanvre dans votre assiette**
Christophe Latouche
- 17h30-18h30 **Découverte de produits japonais**
Lina Charlot

ATELIER PETITS & GRANDS

- 11h-12h **Comment tailler des rosiers ?** (se munir d'un sécateur)
Olivier Monchaux
- 12h-13h **Vannerie en osier pour jardin** – initiation aux techniques de tressage
Emmanuelle Mounier
- 13h30-14h30 **Massage bébé** (apporter un poupon)
Martine Viniger
- 14h30-15h30 **Trucs et astuces écolo pour la maison**
Laurence Huteau-Beaupere
- 16h-17h30 **L'aromathérapie pour les cheveux**
Annie Casamayou
- 18h-19h **Analyse Feng-Shui** (apporter son plan d'habitation)
Christine Miège

EXTÉRIEUR

- 12h & 16h **Pratique de Qi Gong** sur l'esplanade (durée 1/2h)
Paul Blanchard

ATELIER CUISINE & SAVEURS

11h30-13h **Yaourt, kéfir, boissons fermentées maison**

Dounia Silem

14h-15h30 **L'art des cocktails bien-être**

Jean-Charles Sommerard



16h30-18h Les ateliers pour enfants d'Amandine : **Mon ketchup, ma pâte à tartiner au chocolat** – Amandine Geers

ATELIER DU GOÛT

11h00-12h30 **Découverte des vins et rencontre avec les vignerons : les sulfites dans le vin**

Jean-Marc Carité (durée 1h30)

13h-14h30 **Découverte de produits japonais**

Lina Charlot

15h-16h **Initiation à la dégustation de vins**

Hélène Beaugrand



16h30-18h **Atelier Slow food** pour enfants : **épices et herbes du jardin**

ATELIER PETITS & GRANDS

11h00-12h30 **Recyclez vos vieux t-shirts : sérigraphiez-les !** (apporter un T-shirt)

Nikolas Serdar



13h-13h30 **Balles en laine feutrée**

Emmanuelle Mounier

14h-15h **Gravure sur terre**

Thierry de L'Epine

15h30-17h **Vannerie créative** : réalisation d'une corbeille en osier

Emmanuelle Mounier

17h-18h30 **Récup'et nature** : création d'œuvres sur le thème des plantes

Débrouille & Cie

EXTÉRIEUR

12h & 16h **Pratique de Qi Gong** sur l'esplanade (durée 1/2h)

Paul Blanchard

ATELIER CUISINE & SAVEURS

- 11h30-13h **Préparer sa lunch-box pour éviter la cantine**
Dany Culaud
- 14h-15h30 **Cuisine aux oléagineux pour petits plats savoureux**
Dounia Silem
- 16h30-18h **Les soins faits maison** : recettes simples de shampoings, masques...
Annie Casamayou

ATELIER DU GOÛT

- 11h-12h30 **Découverte des vins et rencontre avec les vignerons : l'évolution climatique et les vins**
Jean-Marc Carité
- 13h-14h **Dégustation de confiseries**
Jacques Eugène
- 14h30-15h30 **Initiation à la dégustation de vins**
Hélène Beaugrand
- 16h-17h30 **Dégustation de mets et jus de fruits sénégalais**
Lydia Morandy & Jean-Marc Akouete

ATELIER PETITS & GRANDS

- 11h-12h **Les fleurs de Bach pour accompagner harmonieusement votre grossesse**
Martine Viniger
- 12h30-14h **Les soins des cheveux au printemps** : de la vitalité pour une cure 100 % nature
Annie Casamayou



- 14h-15h **Apprenez à observer les petits animaux de la rivière**
Christophe Maffezzoni
- 15h30-16h30 **Gravure sur terre**
Thierry de L'Epine
- 17h-18h30 **Récup créative** autour du vent : cerfs-volants, éoliennes
Débrouille & Cie

EXTÉRIEUR

- 12h & 16 h **Pratique de Qi Gong** sur l'esplanade (durée 1/2h)
Paul Blanchard

ATELIER CUISINE & SAVEURS

- 11h30-13h **Ma cuisine au chanvre**
Christophe Latouche
- 14h-15h30 **Sauces & assaisonnements équilibrés pour arrêter de s'en priver !**
Dounia Silem
- 16h30-18h **Gourmandises d'Afrique noire: ginger citron, p'tits cailloux d'anis, chacri muscade**
Lydia Morandy

ATELIER DU GOÛT

- 11h30-12h30 **Dégustation d'huiles aromatiques**
Jean-Charles Sommerard
- 13h-14h30 **Découverte des vins et rencontre avec les vignerons : les vins dits naturels**
Jean-Marc Carité
- 15h-16h **Découverte de produits japonais**
Lina Charlot

ATELIER PETITS & GRANDS

- 11h-12h **Comment tailler des rosiers ?** (se munir d'un sécateur)
Olivier Monchaux
- 12h30-14h **Fabriquer sa propre peinture écologique**
Laurence Huteau-Beaupere
- 14h30-15h30 **Les couches lavables : pourquoi, comment ?**
Lucie Martin
- 16h-17h30 **Récup'et nature** : création d'œuvres sur le thème des plantes
Débrouille & Cie

EXTÉRIEUR

- 12h & 16h **Pratique de Qi Gong** sur l'esplanade (durée 1/2h)
Paul Blanchard